

PENGENDALIAN EMOSI PENARI TRADISIONAL

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh derajat

Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:

Tunjung Fajar Susanti

F 100 060 170

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2011

PENGENDALIAN EMOSI PENARI TRADISIONAL

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh derajat

Sarjana S-1 Psikologi

TUNJUNG FAJAR SUSANTI

F 100 060 170

kepada

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2011

PENGENDALIAN EMOSI PENARI TRADISIONAL

Disusun :

TUNJUNG FAJAR SUSANTI

F 100 060 170

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Oleh :

Pembimbing Utama

Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi.

PENGENDALIAN EMOSI PENARI TRADISIONAL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Tunjung Fajar Susanti

F 100 060 170

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal _____ 2011

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi.

Penguji Pendamping I

Dra. Partini, Msi.

Penguji Pendamping II

Dra. Zahrotul Uyun, Msi.

Surakarta, 2011

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan

(Susatyo Yuwono, S.Psi.,M.Si.,Psi.)

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini dapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yaitu pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Saya juga mengatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun maminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya. Surat pernyataan ini merupakan bentuk tanggung jawab saya sebagai penulis dan peneliti kepada Tuhan Yang Maha Esa

Yang menyatakan

Surakarta 2011

(Tunjung Fajar Susanti)

F 100 060 170

MOTTO

“Permainan tak dapat dimenangkan kecuali jika dimainkan, dan doa tak dapat di jawab kecuali jika diungkap”

(Tunjung Fajar Susanti)

Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, pada hal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui.

(Al- Baqarah 216)

“Jangan biarkan emosi menguasai diri, dirilah yang menguasai emosi”

(Anthony Marthin)

(Yakinlah Dalam Keyakinanmu dan Ragukan Keraguanmu)

(Dr. Robert. H)

“Apa yang anda lihat, apa yang anda pikirkan, apa yang anda impikan adalah apa yang anda dapatkan”

(Tunjung fajar susanti)

PERSEMBAHAN

*Teruntuk ibu dan bapak tercinta, serta malaikat penyemangat Kakakku
MasWid, Adekku tersayang terimakasih untuk candanya,
Serta sahabat-sahabatku yang selalu ada buat aku, jangan menjadi pahlawan
(Hero) untuk hari ini dan bukan apa-apa (Zero) untuk hari esok dan tetap
berjuang untuk meraih mimpi.*

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb.

Maha Suci Allah yang melimpahkan nikmat akal pada manusia. Atas nikmat-Nya penulis dapat menyelesaikan sebuah penelitian sederhana yang semoga dapat berguna, setidaknya untuk penulis dan pembaca. Dukungan dan bantuan banyak mengalir dalam masa pendidikan dan penelitian penulis. Puji syukur kepada Allah Ar-rahman dan terima kasih kepada :

1. Ibunda dan Bapak untuk perjuangan, kepercayaan, kesunyian doa dan kasih sayang yang tak mampu dibalas kecuali kasih Allah pada keduanya.
2. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi.,M.Si.,Psi., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta penulis.
3. Ibu Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi. selaku Pembimbing skripsi pembimbing yang telah meluangkan kesempatan dan perhatian untuk penulis.
4. Ibu Dra. Partini M.Si. dan Ibu Dra. Zahrotul Uyun, M.Si selaku penguji yang memberi banyak masukan dan membuka paradigma baru.
5. Ibu Dra. Rini Lestari, M.Si selaku pembimbing Akademik.
6. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang insya allah menjadi teladan bagi mahasiswa dalam berpikir dan bertindak.
7. Staff Administrasi Fakultas Psikologi atas kebaikan hati dalam membantu mahasiswa dalam beberapa kepentingan.

8. Sahabat seperjuangan Melati Adi Nur Cahyani, Rizky Triana Puspa, Indratul Ngalia, Rania Saleh, Farida Nur Isnaini, Shinta Purnama Dewi serta teman-teman fakultas Psikologi terimakasih untuk semangatnya.
9. Informan penelitian atas waktu dan kesempatan yang diberikan.
10. Mbakra, Enda, Pinkan Mas Nandra, Icut, Bintang, Lila untuk dukungan baik spirit ataupun materi untuk skripsi ini.
11. Nunik nilasari, Ernaningtias Rahmawati, Lusi Suryani terimakasih atas kebersamaan dan perjuangan kita selama ini.
12. Semua pihak dan pribadi yang membantu penulis, yang tidak mampu penulis ucapkan satu persatu.

Hanya kasih dan pertolongan Allah yang mampu membalas semua ketulusan hamba-Nya. Sekali lagi terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Surakarta, 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
ABSTRAKSI	xvi
BAB I PENGANTAR	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengendalian Emosi.....	7
1. Pengertian Emosi	7
2. Jenis-jenis Emosi	8

3. Fungsi Emosi	10
4. Aspek-Aspek emosi	11
5. Pengendalian Emosi	12
6. Aspek-Aspek Pengendalian Emosi	17
7. Faktor-Faktor Pengendalian Emosi	18
B. Penari Tradisional	19
1. Pengertian Penari	19
2. Pengertian Tari	21
3. Tari Tradisional	22
4. Unsur-unsur Tari	24
5. Fungsi Kesenian Tari Dalam Masyarakat	27
C. Pengendalian Emosi Penari Tradisional	29
D. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Gejala Penelitian	32
B. Definisi Operasional Gejala Penelitian	33
C. Informan Penelitian	33
D. Metode Pengumpulan Data	34
E. Validitas	38
F. Reliabilitas	39
G. Metode Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Persiapan Penelitian	42

B. Pengumpulan Data	42
C. Analisis Data	45
1. Karakteristik informan Penelitian	45
2. Data Hasil Penelitian	46
D. Kategorisasi	68
E. Pembahasan Umum	107
BAB V KSIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	115
B. Saran	116
DAFTAR PUSTAKA	117
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Foto Dokumentasi Penari Tradisional	120
Transkrip wawancara	121

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> pengendalian Emosi Penari Tradisional.	35
Tabel 2. Karakteristik informan penelitian	45
Matriks 1.1 Permasalahan yang sering dialami infoman	222
Matriks 1.2 Keadaan Emosi Ketika Menghadapi Masalah.....	227
Matriks 2.1 Menghadapi masalah disaat Emosi.....	233
Matriks 2.2 Kondisi Diri informan Ketika Menghadapi Masalah	238
Matriks 2.3 Aktivitas yang Terganggu Akibat Emosi	241
Matriks 3.1 Perasaan yang dirasakan Ketika Menari.....	246
Matriks 3.2 Emosi-Emosi Akibat Permasalahan Terbawa atau tidak dalam Tarian	250
Matriks 3.3 Dampak Tari pada Kondisi Fisik Informan.	256
Matriks 3.4 Pengaruh Tari Pada Kondisi Emosi.....	261
Matriks 3.5 Tari dapat membantu Menurunkan Ketegangan-Ketegangan dalam Diri Informan	265
Matriks 3.6 Permasalahan Apa Yang Terkurangi dengan Tarian	270
Matriks 3.7 Permasalahan yang tidak Bisa dikurangi dengan Tarian.....	274
Matriks 4.1 Pengertian Tari menurut Informan	279
Matriks 4.2 Perubahan yang informan rasakan setelah melakukan gerakan tarian dalam hal emosi.....	282
Mariks 4.3 Tari dapat membantu mengembangkan citra tubuh dan harga diri positif bagi informan.	286

DAFTAR BAGAN

Gambar 1. Bagan Pelaksanaan Penelitian	44
Gambar 2. Bagan Dinamika Pengendalian Emosi Penari Tradisional.....	117

Pengendalian Emosi Penari Tradisional

Tunjung Fajar Susanti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Ketidakmampuan mengelola emosi dan stress dalam kehidupan membuat individu tidak berdaya menghadapi situasi penuh tekanan dan konflik, Teknik pengelolaan emosi sangat diperlukan dalam kehidupan, terutama ketika mengalami tekanan emosi negatif yang dapat menimbulkan kecemasan, ketegangan dan keadaan distress. Hal yang dilakukan adalah menyeimbangkan emosi negatif dan menurunkan tegangan yang dirasakan. Teknik relaksasi tari merupakan teknik pelepasan ketegangan diri yang dilakukan dengan gerakan ritmis, teratur dan selaras.

Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran secara jelas mengenai pengendalian emosi pada penari tradisional. Informan dalam penelitian ini diambil secara purposive sampling sebanyak sepuluh orang. Data penelitian adalah data kualitatif pendekatan fenomenologis. Sumber data berupa kata-kata yang dikumpulkan menggunakan metode wawancara, observasi serta dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskripsi yaitu berupa paparan, uraian dan gambaran. Kesimpulan dari penelitian: (1) Permasalahan yang sering dialami oleh penari yakni bersumber dari suasana hati, lelah akibat banyaknya tugas disekolah, miskomunikasi sesama teman dan rekan kerja, permasalahan dari keluarga yaitu masalah ekonomi, selisih paham antara anggota keluarga sehingga mengganggu konsentrasi untuk melakukan kegiatan. (2) Penari menyikapi permasalahan dengan intropeksi diri berusaha memikirkan langkah apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan dan mencari segi positif dari semua permasalahan. (3) Gerakan tari yang ritmis, teratur dan selaras yang diiringi alunan nada ritmis, dapat menyeimbangkan emosi-emosi negatif akibat permasalahan sehingga emosi dapat dikontrol keseimbangannya. (4) Tari sangat membantu penari tradisional dalam pengendalian emosi, baik dari segi kognisi (*cipta*), afektif (*rasa*) dan konatif (*karsa*). Kognisi adalah fikiran positif, tidak membiarkan kata-kata negatif mempengaruhi perkembangan diri dan menjadikan kata-kata negatif sebagai motivasi pembangkit. Afeksi adalah menyeimbangkan emosi negatif sehingga memunculkan emosi positif. Konatif, penari menemukan kepercayaan diri yang kuat, sabar, disiplin dan dewasa dalam menghadapi persoalan ketika berhubungan dengan orang lain.

Kata kunci: *Pengendalian Emosi, Kognisi, Afeksi, Konatif, Penari Tradisional.*